

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari hasil yang telah didapatkan, maka kesimpulan dari peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara lama aktivitas perkuliahan dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Mayoritas responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta memiliki lama aktivitas perkuliahan yang buruk yaitu Sebanyak 29 orang (60.4%), sedangkan yang memiliki lama aktivitas perkuliahan yang baik sebanyak 19 orang (39.6%).
- c. Mayoritas responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta memiliki tingkat stres sedang sebanyak 32 orang (66.7%), kualitas tidur yang buruk sebanyak 41 orang (85.4%), dan aktivitas fisik yang rendah sebanyak 29 orang (60.4%)
- d. Sebanyak 36 orang (75%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta memiliki tekanan darah normal, sedangkan yang memiliki tekanan darah tidak normal berupa prehipertensi dan hipertensi sebanyak 12 orang (25%).
- e. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara faktor risiko lain yang memengaruhi tekanan darah yaitu tingkat stres, kualitas tidur, serta aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Untuk Responden

- a. Untuk responden yang lama aktivitas perkuliahannya buruk, disarankan untuk lebih mengatur manajemen waktunya agar lebih baik sehingga dapat menyeimbangkan antara akademik, organisasi, dan waktu istirahat yang cukup dengan cara membuat perencanaan, membuat daftar prioritas, dan mulai menetapkan batasan lama waktu yang dikerjakan terhadap kegiatan atau aktivitas yang dilakukan setiap minggunya.
- b. Untuk responden yang mempunyai tekanan darah yang tergolong hipertensi dan prehipertensi disarankan untuk menghindari faktor risiko yang meningkatkan tekanan darah seperti sering mengonsumsi makanan tinggi sodium, kopi, alkohol, merokok, serta menghindari stres.
- c. Untuk responden yang memiliki tingkat stres ringan disarankan untuk mengelola hal yang dapat menyebabkan stres. Sedangkan untuk yang memiliki tingkat stres sedang disarankan untuk melakukan konsultasi kepada psikiatri dan tingkat berat untuk segera dirujuk ke rumah sakit.
- d. Untuk responden yang kualitas tidurnya buruk, agar mengubahnya menjadi lebih baik dengan cara tidur minimal 7 jam saat malam hari, menghindari stres, mengurangi bermain *gadget*, dan memperbanyak olahraga.
- e. Untuk responden yang memiliki aktivitas fisik rendah disarankan untuk lebih banyak melakukan aktivitas seperti bermain bola, basket, *jogging*, berenang, dan aktivitas fisik lainnya. Responden yang bertempat tinggal tidak jauh dari kampus dapat mengganti kendaraan dengan berjalan kaki atau bersepeda untuk perjalanan kuliah.

V.2.2 Untuk Institusi Pendidikan

Diharapkan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat memberikan edukasi mengenai manajemen waktu dan memperhatikan jadwal kegiatan pembelajaran mahasiswa sehingga lama waktu kegiatan tidak menjadi beban kerja yang tinggi sehingga memicu kelelahan kerja pada mahasiswa, serta membuat proses pembelajaran mahasiswa di Fakultas Kedokteran menjadi lebih sehat.

V.2.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dapat menambah variabel lain yang menjadi faktor risiko meningkatnya tekanan darah seperti asupan natrium. Apabila memungkinkan, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode seperti *Cohort*, agar dapat mempelajari secara langsung faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah.